

離婚は赤ちゃんにどんな影響を与えるの？

親の離婚を望む子はいません。別れても親子の絆は絶たないで

離婚危機にあるママ・パパが心配なのは、離婚が子どもにも与える悪影響。多くのケースを見てきた先生にお話をうかがいました。

最初に言っておきたいのは、親が離婚したからといって、必ずしも子どもが不幸になるわけではないということです。確かに離婚は子どもに大きな痛みを与えます。でも、その子にかかわる大人が力を合わせ、適切な働きかけをしていけば、子どもは心の傷を克服して幸せに成長することができます。

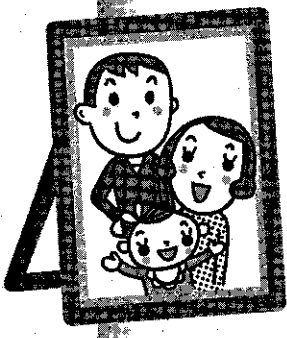
母親から見たらどうしようもない父親でも、ほとんどの子どもはパパが大好きです。日常的に激しいDVや虐待が繰り返されるなどの極端な場合は別として、どんな子どもも親と別れたくない、離れてほしいと思いません。

多くの離婚家庭に接して感じるのは、親が子どもに依存し、支えてもらおうとしがちになるということです。離婚の心の傷で、

父親としての自覚ゼロの夫。子どものためにも離婚したほうがいいのか？

頼りない父親でも、子どもが父親を求めた気持ちほど強いのです。「子どものため」から離婚はしないに越したことはありません。

ただし、子どもが親の離婚を望むことはまずないといい、事実で



こんな影響が出がちです

0カ月～1才6カ月 人に対する信頼感をもちにくくなる！

人間が社会に適応するためにいちばんたいせつな、「人に対する信頼感」が育つ時期。人を信頼でき、自分は愛されるに値する人間だという感覚をはぐくむ時期なので、こまやかに愛情を注ぎ、強い絆を築かなくてはなりません。赤ちゃんの世話は、離婚危機がなくともたいへんです。慣れない育児に離婚というストレスが加わることで、なるべく外部に助けを求めること。サポートを積極的に受けて、子どもへの影響をできるだけ抑える努力が必要です。

1才6カ月～3才 わかるように説明されないと不安感が強まる

しつけに携わるママにとっては、忍耐力が試される時期。ほめたり、もちあげたり、たしなめたり、あれやこれやと心をくわいて接しますが、子どもにとってはそうした「しつけ」から距離をおけるパパの存在が、とても大きな意味を持っている時期です。突然パパが消えることは、子どもに大きな不安を残します。パパが家を出た理由や、ママは変わらずにいっしょに暮らすことなどを、子どもにわかる言葉で伝えることがとてもたいせつです。

3才～5才 離婚は自分のせい、とよい子になろうとする

「自分が悪い子だったから」と、離婚は自分のせいだと考え、その反動で極端によい子になろうとすることが、そんな様子が見られたら、「離婚はあなたのせいじゃない」と繰り返し伝える必要があります。この時期の子どもは記憶のスパンが短く、意図的に片方の親と接触させなければ、父子(母子)関係は簡単に断ち切られてしまいます。片方の親とよそよそしい関係しか築けないのは、その子の人生にとって、決してプラスにはならないことも心にためておいてください。

まだ赤ちゃんだから、離婚してもわからないですよ？

成長につれ、必ず実の父親を求める時期がきます。たとえ小さくても、パパがいなくなったことを知らず願せず、できるだけ説明してあげて。

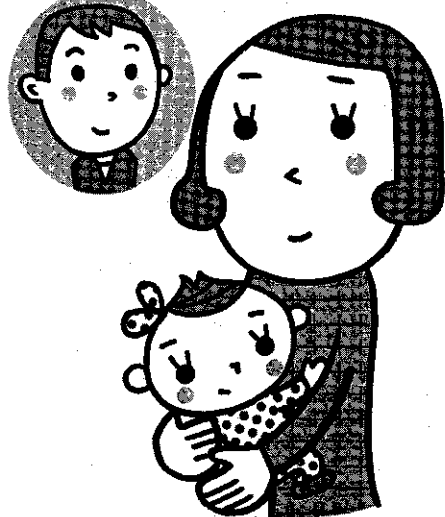
親としての機能が果たせなくなり、相手の悪口を子どもに聞かせて気持ち悪さをなだめるなど、子どもに「甘える」ことが珍しくありません。

大好きなママやパパに頼られた子どもは、急に大人びて、がんばって親を支えようとしてしまいます。思春期の話ではなく、3才ぐらいの子どもでも、けなげに親を支えようとするのです。本来子どもは親に甘え、わがままを言いながら成長していくもの。それができずに「小さい大人」を続けていると、心のバランスが崩れてしまいます。

離婚して子どもと暮らす親がまずすべきなのは、心の傷を癒やし、親として機能できる余裕を取り戻すこと。小さい子どもをかかえてのストレスは想像以上でしょう。信頼できる友人や親など、ぜひ外部の力を借りてください。意外と知られていませんが、心理学部のある大学では、一般の方の心理相談やカウンセリングを受け付けているところがたくさんあるので、こうした場所を利用するのもいいでしょう。

もうひとつたいせつなのは、自分の気持ちと子どもの気持ちは違うという、いわば当然のことを肝に銘じておくことです。

自分が別れた夫に二度と会いたくないからといって、子どももパパに会いたくないはずだとは考えないことです。父親に会えず、父親の存在を知らないまま成長すると、子どもは自分のアイデンティティーの不確かさがかかえて生きるようになります。また、成長の過程では、必ず「父親的なもの」



神戸親和女子大学 発達教育学部心理学科教授 棚瀬一代先生
国際基督教大学卒業、京都大学大学院博士課程修了、博士(教育学)、臨床心理士。離婚家庭とその子どもについての研究を重ね、離婚家庭のカウンセリングにも深く携わってきた。「離婚で壊れる子どもたち——心理臨床家からの警告」(光文社新書)など著書多数。

離婚が子どもの心の傷にならないように、ママにできることは何？

離婚の痛手から立ち直り、自立した大人として子どもに接すること。暴力などがない限り、子どもがパパと会う機会を断らないことも大事です。